

給食だより

令和 7 年 7 月
都立大泉特別支援学校
校長 中島 雄佑
栄養士 丹 渚月

7月 は夏の食材使用や七夕の行事食と盛りだくさんです。

～大泉の学校給食～ もうすぐ夏休み

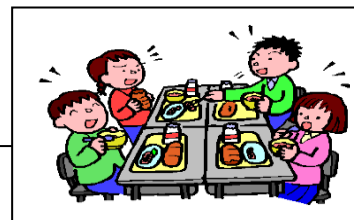
7月の給食回数は14回と少なめで、長い夏休みに入ろうとしています。

今年の夏も暑さがとても厳しそうです。夏バテに注意して、元気に夏を乗り切るために、夏休み中でも「栄養バランスの良い食事」と「こまめな水分補給」を忘れずに行うようにしましょう。特に、汗をかくことでミネラルを失いやすくなります。

ミネラルは、野菜や牛乳・乳製品、海藻などに多く含まれています。給食では、毎日牛乳が提供されていますが、給食を食べない夏休み中は、牛乳を飲む機会が減り、カルシウムなどのミネラルの摂取量が少なくなりがちです。カルシウムは、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や小魚に多く含まれているので、夏休み中、意識して食べるようにしてみてください。また、朝起きた後や入浴後の水分補給も忘れずに行うことが大切です。のどが渴いたときに水分補給をしても、そのあと脱水症状を起こして熱中症になってしまう事例もあるようです。

7月の給食は、七夕の行事食や夏の食材を使用した献立を多く取り入れています。給食巡回中に子供たちの感想を聞くのを楽しみにしています。

7月の学校給食



～今月の献立から～

今月の給食回数は全14回です。ごはん12回、パン0回、めん2回です。

- ☆7月 2日 コーン茶飯。夏が旬のとうもろこしをふんだんに使用した混ぜご飯です。
- ☆7月 3日 キッシュ風玉子焼き。生クリームが入った洋風の玉子焼きです。意外にもごはんによく合います。
- ☆7月 7日 七夕献立です。ごはんとデザートを用意しました。
- ☆7月 8日 鶏のから揚げ。大人気メニューが今年度初登場です。
- ☆7月 10日 夏のそばろごはん。この時期定番の混ぜご飯です。
- ☆7月 11日 枝豆春巻き、昨年度に初登場した献立です。夏が旬の枝豆とチーズ、ベーコンと一緒に包みました。
- ☆7月 18日 夏休み前、最後の給食は豆カレーです。デザートのパイン入りカルピスゼリーは初登場献立です。

※今月も、形態食のみ「大根」を「かぶ」に変更して使用します。あらかじめ御了承ください。

～最近の学校給食～

1. ニュースでも話題に取り上げられていることが多いですが、最近米の単価が高騰しています。学校給食用の米も例年より、kg単価が100円から300円程度高くなっています。今月は、普通食では、新潟県産のこしいぶきという銘柄を使用しています。スーパーで見かけることは少ない品種ですが、見かけた際には是非試してみてください。
2. 野菜の単価高騰はだんだんと抑えられてきました。本校では、形態食で、大根の代わりにかぶを使用しますが、繊維が少なく、柔らかいものが多く納品されています。これから夏野菜の時期ですので、他の野菜にも注目です。